PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA ARABIA (IED) (LA ARABIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CESAR AUGUSTO TORRADO PINEDA**
3. FECHA:	2024-03-12	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :
Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

PSICOSOCIAL :
: Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
dentifico acciones de cuidado de mi cuerpo antes, durante y después de la actividad física.

SUBTEMAS :
Desarrollo de la coordinación segmentaria del movimiento por medio de juegos.

IMPLEMENTACION :
Ropa cómoda e hidratación, lazos, conos y pelotas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Vamos a jugar cogidos saltando el lazo, moviéndonos por el espacio durante 30 segundos y contaremos quien de los dos coge más al otro, si no tienes lazo une dos chaquetas o camisas. 2. Nos pararemos de espaldas al otro, vamos a tomar dos pelotas de papel o 2 pares de medias cada y realizaremos saltos de tijeras pasando las pelotas o las medias al compañero en el salto, realizaremos 30 repeticiones. 3. Los dos se colocarán en posición de 4 apoyos y cada uno tendrá 2 pelotas de papel o 2 pares de medias y desde un punto inicial en esa posición llevarán rodando por el piso las pelotas o las medias con las manos, hasta un punto final que esta aproximadamente a unos 3 metros entre el punto inicial y el punto final, ganara el que llegue primero, realizarán tres carreras para ver quién gana. Aprovecha e invita a un familiar a ser parte de este aprendizaje……. FASE CENTRAL Y RETO (ESTRU

TIEMPO
30 Min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FASE CENTRAL Y RETO (ESTRUCTURACIÓN Y TRASFERENCIA): 1. Agachados desde una posición inicial y a una señal se realizará un trote en zigzag entre los obstáculos ida y regreso llevando 2 balones guiándolos con las manos ida y regreso. 10 repeticiones 2 veces. 2. Saltos de rana por encima de los obstáculos con pies juntos ida y regreso. 10 repeticiones 2 veces. 3. En posición de reptar realizar desplazamientos llevando los 2 balones arrastrándolos entre los obstáculos y en zigzag ida y regreso 10 repeticiones 2 veces

TIEMPO
20 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Vas a invitar a tus compañeros porque llegó la hora del reto! Alista 5 elementos de los utilizados en clase. Ubica los 5 elementos en un punto y aproximadamente a 10 metros se ubicara tu grupo, la idea es que cuentes el tiempo que tardas en llevar los 5 elementos uno por uno, de un punto a otro, cuando tengas los 5 elementos ubicados todos en un lugar diferente ganaran.

TIEMPO
20 MIN

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma Recuerda volver a la calma después de hacer nuestra actividad y así luego poder tomar un merecido descanso por haber logrado cada uno de los ejercicios. Recuerden tomar aire por la nariz y expulsarlo por la boca, así relajamos todo el cuerpo. Relaja tus músculos: 1. Ubícate de rodillas y lleva tu pecho al suelo, con los brazos estirados hacia al frente (no fuerces, llega hasta donde tu cuerpo lo permita) 2. Acuéstate boca abajo en el suelo y levanta tu tronco con ayuda de los brazos, sostente. 3. Levántate del suelo e inclina tu brazo derecho para tocar la punta de tu pie, deja siempre las rodillas rectas, haz lo mismo del lado izquierdo (no fuerces, llega hasta donde tu cuerpo lo permita) Haz estos estiramientos 20 segundos cada uno.

TIEMPO

20 MIN

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA ARABIA			Nombre Instructor: CESAR AUGUSTO TORRADO PINEDA	
2. Fecha:	2024-03-12	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033783912	DANNA CECILIA ANGULO	Asistio
1029292360	WHITNEY DAIAM ARDILA	Asistio
1011237231	CRISTOPHER JOEL AVILA	Asistio
1028876731	KEVIN SANTIAGO BARRAGAN	Asistio
1220219233	BRAYAN SNEIDER BONILLA	Asistio
1025151596	ASHLY SARAY CASTAÑEDA	Asistio
1012430647	ALLIZON ZAMANTA CAVIEDES	Asistio
1023406927	MIA ALEXANDRA CLAROS	Asistio
1027294391	LUIS MANUEL FLORIAN	Asistio
1028876987	JULIAN SNEIDER GALINDO	Asistio
1061813486	NICOLAS GAVIRIA	Asistio
1013668117	JOAN FELIPE GOMEZ	Asistio
1012403508	LUIS SANTIAGO GOMEZ	Asistio
1025554585	BLANCA SOFIA LOPEZ	Asistio
1029293037	DIEGO ALEJANDRO MANRIQUE	Asistio
1023404478	MATIAS MENA	Asistio
1222209218	MOHAMMED SALOMON MOGOLLON	Asistio
1028028476	MARIANYELI MORENO	Asistio
1024565618	DAYELIN SOFIA PEÑA	Asistio
1023403875	EMILY NICOL PEREZ	Asistio
1031161706	SHARIT YISED RAMIREZ	Asistio
1025553719	NICOLAS STIVEN RINCON	Asistio
1110235295	XIMENA ALEXANDRA RODRIGUEZ	Asistio
1028877043	JHON SEBASTIAN RODRIGUEZ	Asistio
1220216688	ROGER MANUEL RUIZ	Asistio
1029292644	MARIA PAULA VARGAS	Asistio
1028789694	YESLI YURANI VILLADA	Asistio